WeightWatchers®

Points Plus

Kilo kick

2

Inhalt

Antonias Welt 3
Lebensmittel unter der Lupe:
Was sind meine Points wert? 4
Kilo Kick: Gemüse-Schlemmer-Suppen
für 0 Points 8
Mahlzeiten & Rezepte:
Einfach und flexibel 10
Mahlzeitenvorschläge Tag 1 10
Kilo Kick: Bringen Sie Bewegung
in Ihren Alltag! 11
Mahlzeitenvorschläge Tag 2 12
Light, leicht & Co. 13
Mahlzeitenvorschläge Tag 3 14
Mahlzeitenvorschläge Tag 4 16
Verführung der Sinne 17
Mahlzeitenvorschläge Tag 5 18
Mahlzeitenvorschläge Tag 6 20
Aufgerissen, aufgeschnitten,
ausgepackt 21
Mahlzeitenvorschläge Tag 7 22
Im Supermarkt 23
Was erwartet Sie
in der nächsten Woche? 24
Impressum 24

Herzlich willkommen!

In dieser Woche werden Sie sich wundern, was Ihre Points wert sein können. Wir haben einige Lebensmittel für Sie unter die Lupe genommen – es lohnt sich, genau hinzuschauen! Außerdem haben wir einen ganz besonderen Kilo Kick für Sie: die fantastische 0-Points-Gemüse-Suppe in vier (!) Variationen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Ihr Weight Watchers Team

Antonias Welt

In Antonias Welt war ein Würstchen immer kalorienarm, Kartoffeln hingegen hielt sie für Dickmacher. Antonia fühlte sich dick, unbeweglich und unattraktiv. Unzählige erfolglose Diäten machten sie nur noch unglücklicher.

Durch eine Freundin lernte sie Weight Watchers kennen. Antonia besuchte die Gruppe in Freyung und lernte mit Points umzugehen, Einkaufsführer und Tagebuch wurden fester Bestandteil ihres Lebens. Motiviert durch ihre Freundinnen, ihren Lebensgefährten und die Gruppe hat Antonia auch Zeiten des Stillstandes und der Zunahme gemeistert.
Antonia hält ihr Gewicht auch während des Urlaubs und an Feiertagen, ohne zu hungern. Sie hat gelernt, sich ausgewogen zu ernähren. Heute erntet sie Lob von ihren Freundinnen, schätzende Blicke ihres Partners und die Anerkennung der Gruppe. Antonia ist rundherum zufrieden mit sich selbst.

Antonia hat 19 kg abgenommen, nicht nur sie hat sich verändert, auch ihr Weltbild ist ein anderes geworden. Sie weiß jetzt, dass eine Bratwurst 8,5 Points hat und sie für 2 Points soviel Kartoffeln essen kann, bis sie satt ist.

Das ist Antonias schöne neue Welt.

Lebensmittel unter der Lupe: Was sind meine Points wert?

4 Points

2 Points

8,5 Points

2 Points

11,5 Points

6 Points

Wir haben für Sie verschiedene Lebensmittel genau untersucht, damit Sie wissen, wie viele Points Sie dafür investieren müssen. Die Points werden durch den Fett- und Kaloriengehalt eines Nahrungsmittels oder einer Mahlzeit bestimmt. Sehen Sie selbst, bei welchen Lebensmitteln Sie zugreifen können. **Sie haben die Wahl!**

10 Points

3 Points

12,5
Points

4
Points

5
Points

2
Points

5
Points

5
Points

Diese Lebensmittel haben zwar die gleichen Points, doch die Menge macht's!

4
Points

4
Points

Gemüse-Schlemmer-Suppen für 0 Points

Viele Mitglieder haben die Erfahrung gemacht, dass die berühmte Weight Watchers Gemüse-Suppe für 0 Points ihre Abnahme positiv unterstützt. Die Suppe ist ideal, wenn man zwischendurch Hunger bekommt oder man sich Points für eine Einladung aufsparen will. Sie ist flexibel einsetzbar, lecker und sättigend!

Hier haben wir vier köstliche Varianten dieser Suppe für Sie zusammengestellt. Sie sind alle einfach und schnell zuzubereiten. Außerdem liefern Sie Ihrem Körper mit jedem Teller Suppe wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Italienische Gemüse-Suppe

je ¼ rote und gelbe Paprikaschote (Gemüsepeperoni), ½ Zucchini, 1 Tomate, 80 g Sellerie, 1 Karotte, ½ Stange Lauch, 50 g grüne Bohnen (Konserve), 250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant), einige Tropfen Tabasco, Paprika- und Currypulver, Salz und Pfeffer, 1 EL gehacktes Basilikum

1. Gemüse würfeln, Bohnen abgießen.
2. Lauch mit etwas Wasser andünsten, mit Brühe ablöschen.
3. Paprika, Sellerie und Karotten ca. 10 Minuten mitkochen lassen. Restliches Gemüse zufügen, 5 Minuten weiterkochen.
4. Suppe würzen, mit Basilikum bestreuen.

Asiatische Suppe

1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Karotte, 100 g Pilze, 100 g Bambussprossen (Konserve), 100 g Sojasprossen, 1 EL Sojasauce, 250 ml Gemüsebrühe (1-2 TL Instant)

1. Zwiebel, Knoblauch, Karotte in feine Streifen und Pilze in Scheiben schneiden.
2. Mit Sprossen und Sojasauce in die Gemüsebrühe geben.
3. Suppe garen lassen.
4. Nach Vorliebe mit Chilipulver, frischem Ingwer oder 2 TL Reiswein abschmecken.

Fixe 3-Gemüse-Suppe

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Champignons (ersatzweise z.B. Broccoli, Lauch, Tomaten), 400 ml Gemüsebrühe (1-2 TL Instant), 1 TL Saure Sahne, 1 EL gehackte Petersilie

1. Gemüse würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch fettfrei anbraten.
3. Pilze und Brühe zufügen.
4. Suppe garen lassen und zum Teil oder ganz pürieren.
5. Mit Sahne und Petersilie verfeinern.

Deftige Kohlsuppe

¼ kleinen Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 3 Karotten, 1 Stück Sellerie, je ½ rote und gelbe Paprika (Gemüsepeperoni), 1 Dose pürierte Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe (1-2 TL Instant), 2 EL gehackte Petersilie

1. Gemüse würfeln.
2. Kohl, Zwiebel und Lauch kurz fettfrei anbraten.
3. Restliche Zutaten zufügen.
4. Suppe garen lassen.
5. Mit Petersilie bestreuen.

Lust auf mehr für 2 Points? Verfeinern Sie Ihre Suppe mit

- 50 g Schmelzkäse, 20-25% Fett i.Tr.
- 4 EL Parmesan
- 4 EL Saurer Sahne
- 2 getoasteten Toasts in Würfeln
- 100 g fettarmen Schweinefleischwürfeln
- 100 g Krabben
- 40 g Nudeln oder Reis (Trockengewicht)
- Kartoffeln

Tipp! Durch die Vielzahl an Gemüsesorten für 0 Points sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt! Tauschen Sie nach Lust und Laune das Gemüse in den Suppen aus oder fügen Sie zusätzliches hinzu!

Mahlzeiten & Rezepte: Einfach und flexibel

- Die Mahlzeitenpläne sind für 20 Points pro Tag ausgelegt. Passen Sie den Plan entsprechend an, wenn Sie mehr oder weniger Points haben.
- Wählen Sie pro Tag ein Frühstück, einen Snack, eine Leichte Mahlzeit und eine Hauptmahlzeit aus. Die Mahlzeitenvorschläge sind untereinander austauschbar.
- Sie können Lebensmittel nach Lust und Laune mit Hilfe Ihrer Points-Liste austauschen oder sich Gerichte selbst zusammenstellen.

Tag 1

Frühstück

Schafkäse-Brötchen

2 EL Schafkäsewürfel,	2
einige Zwiebelringe, ½ Paprika (Gemüsepeperoni) in Streifen,	0
1 gewürfelte Tomate und	0
6 Basilikumblätter mit 1 TL Pflanzenöl	1
vermischen, salzen und pfeffern.	0
Masse auf 2 Brötchenhälften verteilen.	2
Dazu 1 Kiwi.	0
	5

Hauptmahlzeit

Bunte Gemüsepfanne mit Pellkartoffeln

1 Zwiebel und 1 gepresste Knoblauchzehe	0
in 2 TL Pflanzenöl anbraten.	2
1 Zucchini, 1 Karotte, 2 Tomaten,	0
100 g Staudensellerie würfeln,	0
200 g Broccoliröschen dazugeben,	0
salzen und pfeffern. 125 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant) angießen und 20 Minuten köcheln lassen.	0
2 EL Sauerrahm/Schmand und	2
125 ml fettarme Milch unterrühren.	1
Dazu Pellkartoffeln bis Sie satt sind.	2
	7

Leichte Mahlzeit

Kassler-Sandwich mit Krautsalat

1 Sandwichtoast mit	1
2 EL Tsatsiki (Fertigprodukt) bestreichen.	2
Mit 2 Scheiben Kasslerauf-	1
schnitt und Gurkenscheiben belegen.	0
Mit 1 weiteren Sandwichtoast	1
abdecken. Dazu 6 EL Krautsalat ohne Sahne (Fertigprodukt).	1
	6

Snack

Mandarinen-Milchreis

125 g Diät-Milchreis (Fertigprodukt)	2
mit 4 EL Mandarinen (Konserve ohne Zucker).	0
	2

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Kilo kick

Einige unserer Mitglieder haben uns erzählt, dass sie erst durch Weight Watchers gemerkt haben, wie bequem sie mit der Zeit geworden sind und wie einfach es ist, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Sehen Sie selbst am Beispiel von Emma und Lisa:

Emma steht morgens auf, erledigt ihre Morgentoilette und setzt sich nach dem Frühstück in ihr Auto. 0 Bonus-Points	Lisa schwingt sich morgens aus dem Bett, streckt sich ausgiebig. Nach Morgentoilette und Frühstück ist sie in 15 Minuten mit dem Fahrrad bei der Arbeit. 1 Bonus-Point
In der Firma angekommen, wartet Emma 2 Minuten auf den Aufzug, fährt dann in den dritten Stock zu ihrem Arbeitsplatz. Dort sitzt sie viel, schließlich kann man vieles bequem per Telefon erledigen. 0 Bonus-Points	Auf den Fahrstuhl warten? Bis der kommt, ist Lisa die drei Stockwerke längst zu Fuß gelaufen. Wenn Lisa Fragen an Kollegen hat, läuft sie in die Büros, schließlich eine gute Gelegenheit für ein nettes Gespräch. 0,5 Bonus-Points
Mittagessen: Salatbestellung beim Pizzaservice. 0 Bonus-Points	Mittagessen: Lisa läuft zu ihrer Lieblingsbäckerei – die ist zwar weiter entfernt, aber es schmeckt dort besser als im Supermarkt gegenüber. 1 Bonus-Point
Arbeitsschluss: Emma fährt im Fahrstuhl nach unten und fährt mit dem Auto nach Hause. 0 Bonus-Points	Arbeitsschluss: Lisa läuft die drei Stockwerke zu ihrem Rad hinunter und radelt gemütlich 15 Minuten nach Hause. 1 Bonus-Point
Emma lässt sich nach dem anstrengenden Arbeitstag erschöpft aufs Sofa fallen. Das vorgekochte Abendessen wird in die Mikrowelle geschoben. Zur Entspannung sieht sie sich einen Film an. 0 Bonus-Points	Lisa hat noch eine Stunde im Haushalt zu tun, bevor sie sich zur Entspannung einen Film ansieht. 2 Bonus-Points
= 0 Bonus-Points	= 5,5 Bonus-Points

Für eine besonders gute Abnahme sollten Sie in dieser Woche Ihren persönlichen Tagesablauf von Emma zu Lisa verändern. „Verdienen" Sie sich so mindestens 15 Bonus-Points pro Woche, ohne diese wieder zu verbrauchen. Sie werden erleben, wie das die Pfunde purzeln lässt!

Tag 2

Frühstück

Schoko-Brötchen

1 Brötchen	2
2 TL Halbfettmargarine	1
2 TL Nuss-Nougatcreme	1
Dazu ein Kakao aus 125 ml fettarmer	1
Milch und 1 TL Kakaogetränkepulver	0
(Instant mit Zucker).	
	5

Hauptmahlzeit

Schwäbische Spätzlepfanne

75 g Schweinefleisch in Streifen,	1,5
1 Zwiebel, 250 g Champignons in	0
Würfel schneiden und fettfrei braten.	
Mit 125 ml fettarmer Milch aufkochen	1
lassen und mit 1 TL Soßenbinder	0
(Instant) andicken. Mit Salz, Pfeffer	0
und Muskat abschmecken.	0
1 EL Saure Sahne unterrühren und	0,5
4 EL gegarte Spätzle dazugeben.	4
	7

Snack

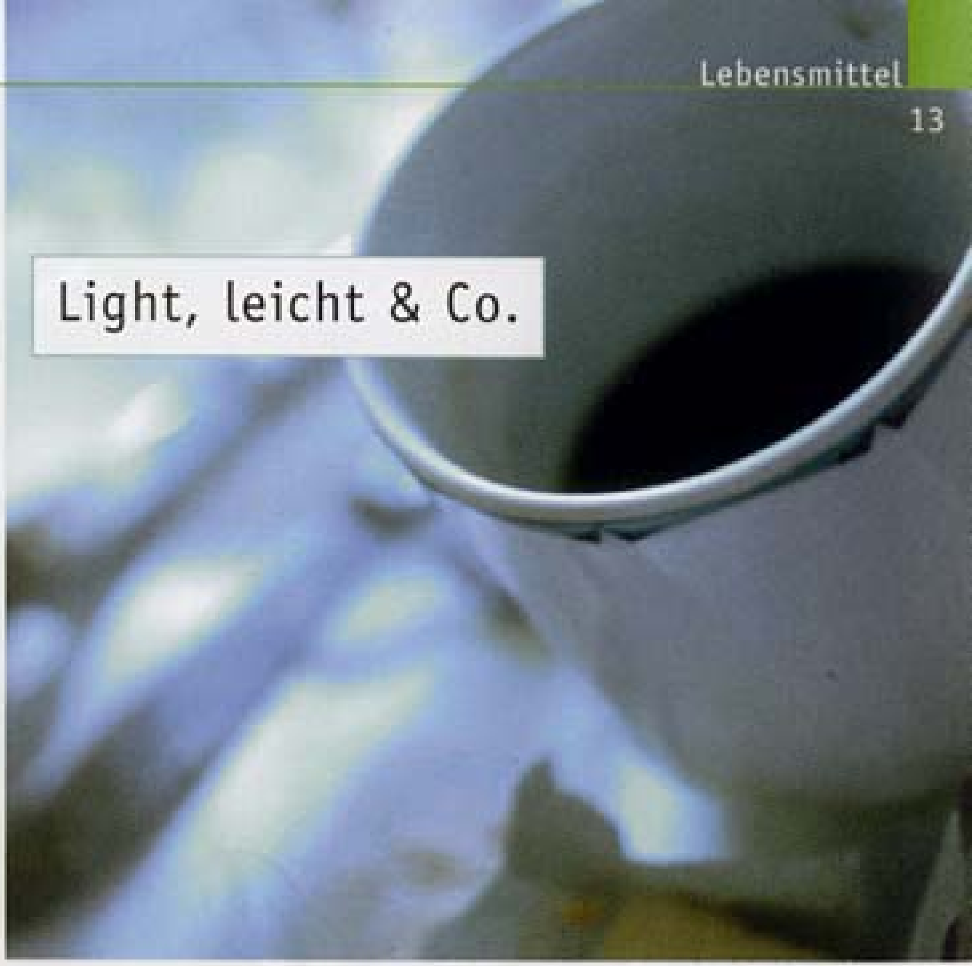
Karotten-Orangen-Salat

3 Karotten raspeln, 1 Fenchel,	0
1 Frühlingszwiebel hacken, 1 Orange	0
würfeln. Mit 1 TL Sonnenblumen-	0,5
kernen, 1 TL Pflanzenöl,	1
100 ml Orangensaft, Salz und Süß-	0,5
stoff mischen.	**2**

Leichte Mahlzeit

Scharfer Melonen-Geflügel-Salat

120 g Geflügelfilet flach klopfen,	2
salzen, mit Rosmarin bestreuen.	0
¼ gehackte Chilischote,	0
35 g gewürfelten Gouda (z.B. Ziegen-	2,5
gouda) darauf verteilen, aufrollen	
und zusammenbinden. Fettfrei braten,	
in Scheiben schneiden. 1 Tomate,	0
100 g Wassermelone, 1 Frühlings-	0
zwiebel würfeln, mit 1 Hand voll	0
Römersalat vermengen. Dressing aus	0
1 Prise Ingwerpulver, 1 EL Zitronen-	0
saft, 1 EL Orangensaft, 2 EL Balsamico-	0
essig, Salz und 1 TL Pflanzenöl.	1
Mit 1½ TL Pinienkernen und	0,5
1 EL Sprossen bestreuen, mit	0
Geflügelfleischscheiben servieren.	**6**



Light, leicht & Co.

Light heißt nicht unbedingt, dass ein Lebensmittel kalorienarm oder kalorienreduziert ist. Ein Light-Produkt kann leicht bekömmlich sein, weniger Kalorien, Alkohol, Kohlensäure, Koffein oder Nikotin enthalten. Die Begriffe light oder leicht sind nämlich weder gesetzlich definiert noch geschützt. Lesen Sie deshalb die Etiketten: Ist das Produkt wirklich fettreduziert – oder ist einfach die Lebensmittelmenge geringer?

Die besten Light-Produkte liefert ohnehin die Natur: Obst, Gemüse, Kartoffeln, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Geflügel sowie Vollkornerzeugnisse sind kalorienarme – und somit pointsarme – Lebensmittel. Diese Nahrungsmittel versorgen Sie mit wertvollen Nährstoffen und schonen Ihren Geldbeutel. Trotzdem gibt es einige sinnvolle Light-Produkte, z.B. Light-Getränke.

Koffein & Co.

Schätzen Sie ebenfalls den Genuss einer leckeren Tasse Kaffee oder Tee nach dem Aufstehen oder als Abschluss eines guten Essens? Der belebende Effekt von Kaffee, schwarzem Tee und Cola hilft über so manch kleine Müdigkeit hinweg und bringt den Kreislauf wieder in Schwung. Doch wussten Sie auch, dass die Wirkung des Koffeins von einer Tasse Kaffee oder schwarzem Tee nicht durch weitere steigerbar ist? Zudem entzieht das Koffein dem Körper Wasser. Deshalb empfehlen wir, nicht mehr als 3-4 Tassen koffeinhaltige Getränke pro Tag zu trinken, und dies immer mit der gleichen Menge Wasser zu kombinieren.

Süßstoffe

Süßstoffe können helfen, Kalorien während der Abnahme einzusparen, ohne auf den süßen Genuss vollständig zu verzichten. Süßstoffe machen z.B. Getränke, Marmelade, Joghurt und Bonbons kalorienärmer. Sie können während der Abnahme eine sinnvolle Alternative sein. Beachten Sie auch hier die Mengen. Schulen Sie Ihren Geschmackssinn, so dass Sie immer weniger „süß" benötigen.

Tag 3

Frühstück

Tomaten-Rührei

1 Tomate und 1 Frühlingszwiebel	0
würfeln. Mit 1 Ei vermischen,	2
salzen, pfeffern und fettfrei braten.	0
Dazu 2 getoastete Toasts und	2
½ Glas Kefir, 1,5% Fett.	1
	5

Tipp! Wenn Sie 22 Points pro Tag zur Verfügung haben, können Sie den Toast mit 1 Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr., **oder** 2 Scheiben gekochtem Schinken, ohne Fett, belegen.

Leichte Mahlzeit

Gratiniertes Geflügel-Brötchen

1 Brötchen aufschneiden, mit	2
30 g Käse, 30% Fett i.Tr., 10 Minuten	2
überbacken. Mit 2 Scheiben geräu-	
chertem Geflügelbrustaufschnitt,	1
2 TL Mayonnaise, 20% Fett,	0,5
Tomaten- und Gurkenscheiben,	0
1 Salatblatt und 1 Messerspitze	0
Sambal Oelek belegen. Dazu	0
75 g Magermilch-Joghurt mit	0,5
4 EL Himbeeren (TK oder frisch) und	0
Süßstoff.	**6**

Tipp! Ein toller Snack für den Süßhunger zwischendurch oder als Dessert nach einer leckeren Hauptmahlzeit:

Snack

Schnelle Birne-Helene

1 reife Birne in feine Spalten schnei-	0
den. Aus 125 ml fettarmer Milch,	1
1 EL Schokoladenpuddingpulver und	0,5
Süßstoff eine Sauce kochen (**oder**	
3 EL Fertigsauce). Mit 1 EL kalorien-	
reduzierter Sprühsahne verzieren.	0,5
	2

Hauptmahlzeit

Tagliatelle „Funghi"

90 g Tagliatelle in Salzwasser kochen.	4,5
10 g getrocknete Steinpilze, z.B. von	0
Fuchs, nach Packungsanweisung ein-	
weichen. Pilze und 1 TL Kapern	0
getrennt abtropfen lassen. Pilze und	
45 g getrocknete Tomaten oder 100 g	0
frische in Stücke schneiden, Kapern	
grob hacken. 1½ EL Pinienkerne und	1,5
Pilze in 1 TL Olivenöl anrösten.	1
Tomaten, Kapern, 1 gepresste Knob-	0
lauchzehe dazugeben. Mit Italieni-	
schen Kräutern, Salz und schwarzem	0
Pfeffer abschmecken. Zu den Nudeln	0
servieren.	**7**

Frische Kräuter im Balkonkasten, Blumentopf oder Gemüsebeet sind immer griffbereit und besonders aromatisch. Zur Tagliatelle „Funghi" passen besonders gut Oregano, Thymian und Basilikum.

Tag 4

Frühstück

Grießbrei mit Pfirsichen

Aus 1½ Gläsern fettarmer Milch,	3
3 EL Grieß,	1,5
2 EL Rosinen, Süßstoff und Zimt einen	0,5
Grießbrei kochen. Dazu 4 Pfirsiche	0
(Konserve ohne Zucker).	5

Leichte Mahlzeit

Großer Genießer-Schichtsalat

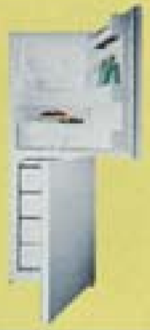
½ Glas Selleriestreifen, ½ Stange	0
Lauch, 1 Apfel, 4 EL Mais (Konserve),	1
3 Scheiben Ananas (Konserve ohne	0
Zucker), 1 Scheibe gekochten Schinken,	1
ohne Fett, 1 hartgekochtes Ei klein schneiden und nacheinander in eine Schüssel schichten.	2
125 g fettarmen Joghurt mit	1
4 TL Mayonnaise, 20% Fett,	1
Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft	0
verrühren. Über den Salat geben.	6

Hauptmahlzeit

Portofino-Pepperpot

150 g Geflügelfiletstreifen mit	2,5
1 TL Paprikapulver und Salz bestreuen,	0
in 2 TL Pflanzenöl anbraten.	2
1 Zwiebel, 1 Stück Salatgurke, je ½	0
rote und grüne Paprikaschote (Gemüse-	0
peperoni), 1 Fenchelknolle würfeln	0
und zufügen. 1 EL Tomatenmark, 4 EL	0
Wasser, 2 TL Gemüsebrühe (Instant),	0
80 ml Buttermilch dazugeben und 10	0,5
Minuten mitgaren. Dazu Kartoffeln bis	2
Sie satt sind.	7

Tipp! Das Gericht eignet sich sehr gut zum Einfrieren:
Die Lebensmittelmengen vervielfachen und portionsweise in Gefrierboxen abfüllen.



Snack

Käse Rispinos mit Salsa Dip

2 Fleischtomaten, 1 Schalotte würfeln,	0
¼ Pfefferschote hacken. Mit 1 EL	0
Koriander, Zitronensaft, Oregano und	0
Pfeffer abschmecken. Dazu 12 Rispi-	2
nos „Cheese & Onion" (Uncle Ben's) und Gemüse zum Dippen.	2

Verführung der Sinne

Selbst wenn man nichts essen will und keinen Hunger hat, ist es oftmals gar nicht so leicht, bei seinen guten Vorsätzen zu bleiben. Ununterbrochen werden wir mit Essen konfrontiert: Wir werden überflutet mit Lebensmittelwerbung, leckeren Düften aus Bäckereien oder Imbissbuden und ständig wird uns etwas von lieben Mitmenschen angeboten. Aber müssen wir uns in Versuchung führen lassen?

Falle: Fernsehwerbung
Lebensmittelwerbung wird mit viel Aufwand so produziert, dass Sie davon Appetit bekommen sollen. Aber – müssen Sie die Werbung wirklich bewusst verfolgen und sich dieser Gefahr aussetzen? Wechseln Sie lieber das Programm oder nutzen Sie die Werbepause, um sich z.B. eine Flasche Mineralwasser aus dem Keller zu holen.

Falle: Verführerische Gerüche
Jedes Mal, wenn Sie an Ihrer Lieblingsbäckerei vorbeigehen, steigt Ihnen ein verführerischer Duft in die Nase. Ohne dass Sie es wollen, werden Sie hineingezogen und kaufen sich ein frisches Croissant. Aber – müssen Sie eigentlich an der Bäckerei vorbeilaufen? Suchen Sie sich einen anderen Weg und entgehen Sie so den leckeren Düften.

Falle: Süßigkeitenvorrat
Ihr Mann und Ihre Kinder naschen gern? Allerdings ist es für Sie unerträglich, die süßen Sachen herumliegen zu sehen? Aber – braucht Ihre Familie immer etwas Süßes in der Nähe? Lagern Sie die Süßigkeiten außerhalb Ihrer Sichtweite und kaufen Sie immer nur kleine Mengen, die sofort gegessen werden können. Ihre Familie gewöhnt sich sicher leicht daran, Süßes nicht in Ihrer Gegenwart zu essen.

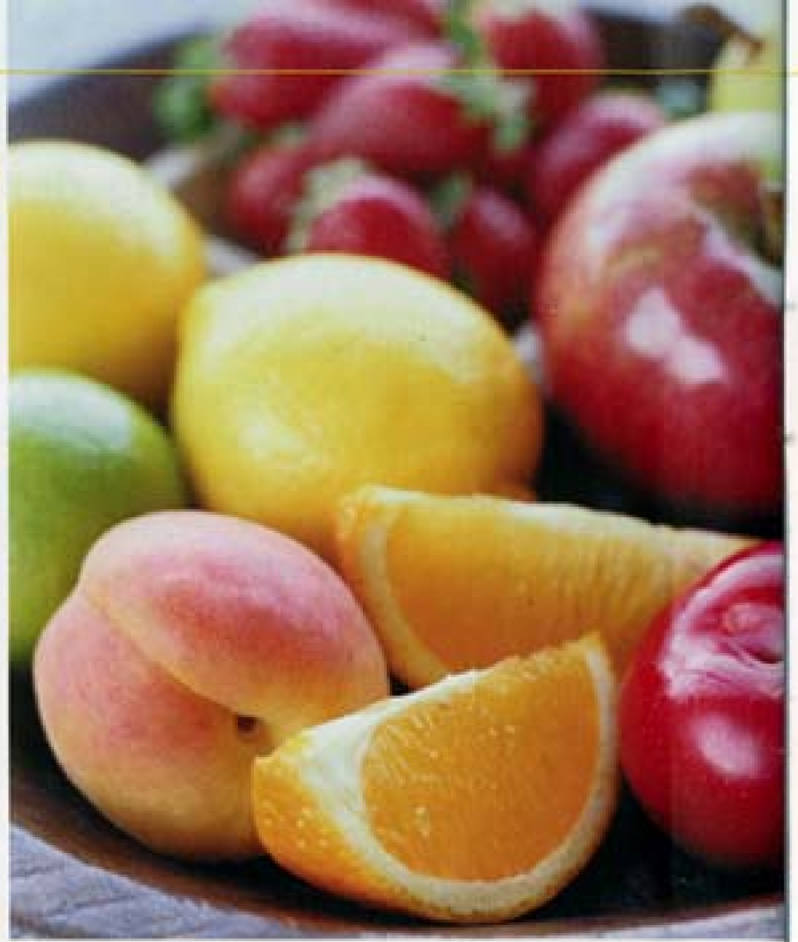
„Nein" sagen leicht gemacht

„Nein" sagen ist gar nicht so leicht! Vor allem nicht bei Einladungen, bei denen man zum Essen ermuntert wird. Wie kann man sich auf solche Situationen vorbereiten und richtig reagieren? Am wichtigsten ist, dass Sie überzeugend wirken. Eignen Sie sich deshalb einige klare Formulierungen an:

- „Nein, danke. Für mich nicht."
- „Ich trinke nie, wenn ich fahren muss."
- „Ich hätte wirklich lieber eine Cola light."
- „Vielen Dank, aber ich habe gerade gegessen und bin rundum satt."

Denken Sie daran: **Schließlich ist es Ihre Figur und nicht die Ihres Gastgebers!**

Tag 5



Frühstück

Süßes Pflaumenbrot

1 Scheibe Rosinenbrot	2
3 EL Magerquark	1
3 TL Pflaumenmus	0,5
Dazu 250 g Magermilch-Joghurt mit	1,5
1 gewürfelten Birne und 1 TL Honig.	0
	5

Hauptmahlzeit

Chinesisches Gemüse mit Krabben

2 Karotten, 1 Paprika (Gemüse-	0
peperoni), 4 Blätter Chinakohl klein	0
schneiden.	
Gemüse in 2 TL Pflanzenöl anbraten,	2
3 EL gewürfelte Ananas (Konserve ohne	0
Zucker), 2 Hand voll Sojakeimlinge	0
(frisch oder Konserve), einige	
Bambussprossen (Konserve) und	0
100 g Krabben zufügen. Mit	2
½ Glas Ananassaft, Sojasauce, Chili-	0,5
pulver, Ingwerpulver und Curry	0
würzen. Dazu 5 EL gegarten Reis.	2,5
	7

Tipp! Sie können die Krabben mit 100 g Tofu, 100 g magerem Schweinefleisch **oder** 150 g fettarmem Fischfilet austauschen.

Snack

Frucht-Bowle

4 gewürfelte Früchte (z.B. Pfirsich,	0
Kiwi, Aprikose, Erdbeeren)	
mit Süßstoff und 1 Glas Orangensaft	1
vermischen. Kalt stellen, mit	
200 ml Mineralwasser, Eiswürfeln und	0
100 ml trockenem Weißwein auffüllen.	1
	2

Tipp! Wählen Sie aus dem Obstangebot für 0 Points immer neue Frucht-Kombinationen. Servieren Sie die Bowle in schönen Weingläsern mit Obststücken dekoriert.

Leichte Mahlzeit

Paprikasuppe mit Grieß-Nocken

60 ml fettarme Milch erwärmen,	0,5
1 TL Margarine zufügen, kurz auf-	1
kochen lassen. 20 g Grieß einrühren,	1
von der Platte nehmen und 15 Minuten	
quellen lassen. 1 EL Parmesan	0,5
unterrühren, salzen und pfeffern.	0
Mit 2 Teelöffeln Nocken ausstechen	0
und in nicht mehr kochendem	
Salzwasser gar ziehen lassen.	0
1 Zwiebel und 2 rote Paprikaschoten	0
(Gemüsepeperoni) würfeln und mit	
1 gepressten Knoblauchzehe in	0
1 TL Pflanzenöl andünsten. Mit	1
Paprikapulver, 250 ml Gemüsebrühe	0
(1 TL Instant) und 2 EL Sauerrahm/	2
Schmand 15 Minuten garen. Suppe	
pürieren und mit Nocken und Paprika	0
(Gemüsepeperoni) in Streifen servieren.	
	6

Tipp! Sie können die Suppe auch ohne Grieß-Nocken genießen und sparen so 3 Points. Zu der Suppe passt sehr gut Vollkornbrot.

Tag 6

Frühstück

Sandwich-Traum

1 TL Ketchup, 2 TL Senf, z.B. von	0
Löwensenf, 1 TL Schmand/Sauerrahm,	0,5
2 TL Mayonnaise, 20% Fett, verrühren	0,5
und auf 1 getoasten Toast streichen.	1
Mit Tomatenscheiben, 1 Salatblatt,	0
½ Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr.,	1
2 Scheiben Bratenaufschnitt und	1
1 weiteren Toast belegen.	1
Dazu 1 Apfel.	0
	5

Leichte Mahlzeit

Krabben-Cocktail

5 Cocktailtomaten halbieren und mit	0
5 EL Krabben (125 g) vermengen.	2,5
4 TL Mayonnaise, 20% Fett i.Tr.,	1
1 EL Tomatenketchup, Zitronensaft,	0,5
Salz, Pfeffer, Curry, 1 Prise Zucker	0
verrühren und unter die Krabben	
heben. Auf Chicoréeblättern anrichten.	0
Dazu 1 Brötchen.	2
	6

Hauptmahlzeit

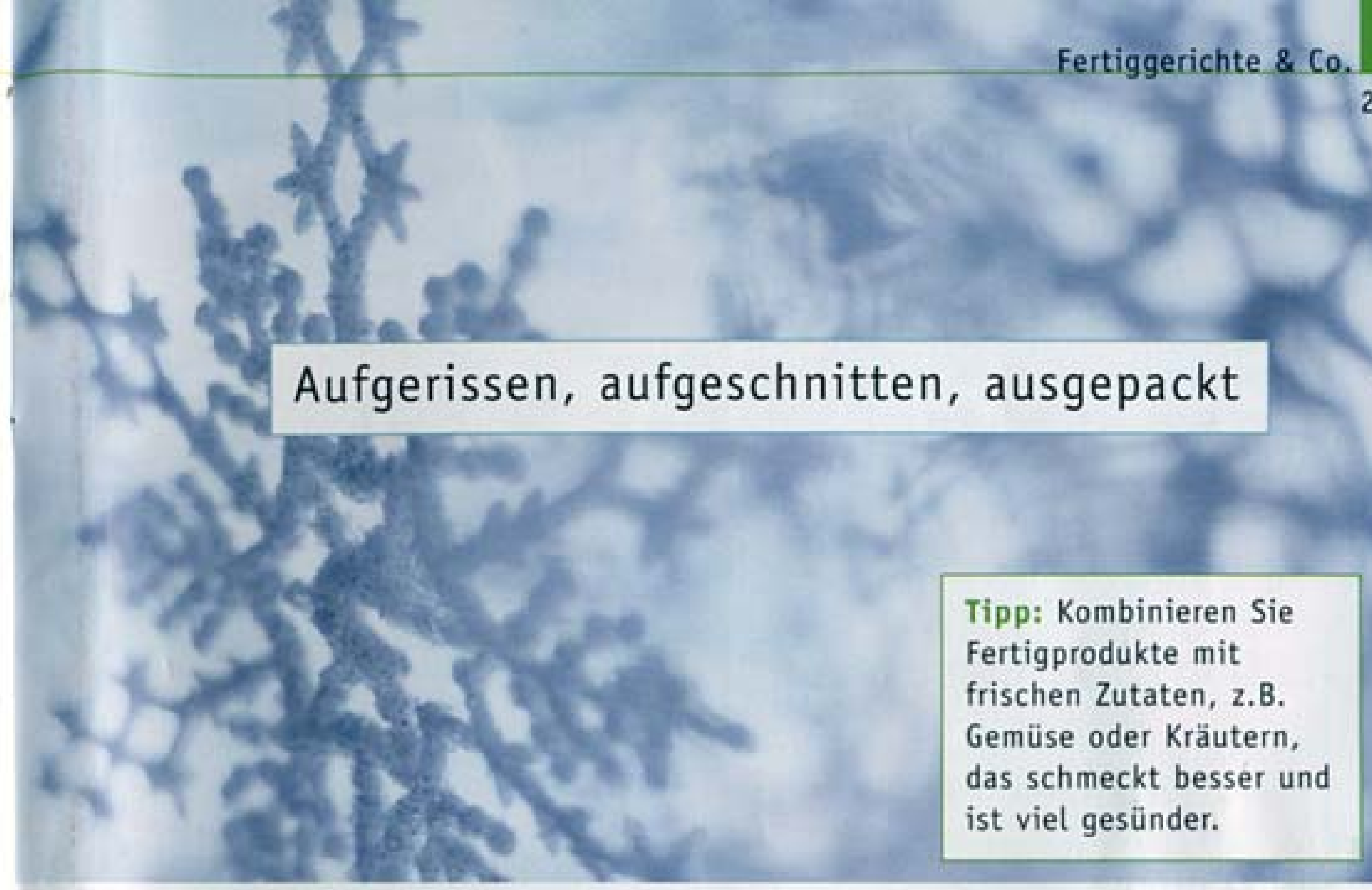
Pfiffiger Gulaschtopf

1 kalorienreduzierte Geflügelwurst in	5
Scheiben (100 g), ½ Dose Tomaten	0
würfeln und mit 4 EL Mais (Konserve),	1
2 EL Kidneybohnen (Konserve),	1
2 EL Perlzwiebeln, 1 grünen Paprika	0
(Gemüsepeperoni), 3 EL Ananas-	0
stücken (Konserve ohne Zucker) und	
1 EL Tomatenmark 10 Minuten garen.	0
Mit Kräutern, Salz, Pfeffer, Curry und	0
Chilipulver würzen.	
	7

Snack

Karibik-Obst-Mix

100 g Mango und 1 Kiwi würfeln.	1
Mit 1 Hand voll Kapstachelbeeren	0,5
(Physalis), Zitronensaft, 1 TL Honig	0
und 75 g Magermilch-Joghurt vermi-	0,5
schen.	
	2



Aufgerissen, aufgeschnitten, ausgepackt

Tipp: Kombinieren Sie Fertigprodukte mit frischen Zutaten, z.B. Gemüse oder Kräutern, das schmeckt besser und ist viel gesünder.

Frische Lebensmittel sind eine wertvolle Nährstoffquelle. Aber was ist, wenn es mal schnell gehen muss? Der Griff zu Konserven, Tiefkühlkost und Tüten ist verführerisch. Aber ist das, was drin ist, auch gesund?

Tüten und Beutel

Der Griff zur Tütensuppe oder einem anderen Beutelprodukt ist eine einfache Alternative für Kochmuffel und Eilige. Vitamine sind nur in geringen Mengen in den Gerichten enthalten, deshalb ist es schwierig, den Vitamin- und Mineralstoffbedarf ausschließlich mit Fertigprodukten dieser Art zu decken. Verfeinern Sie Ihre Tütensuppe doch einmal mit frischem Gemüse.

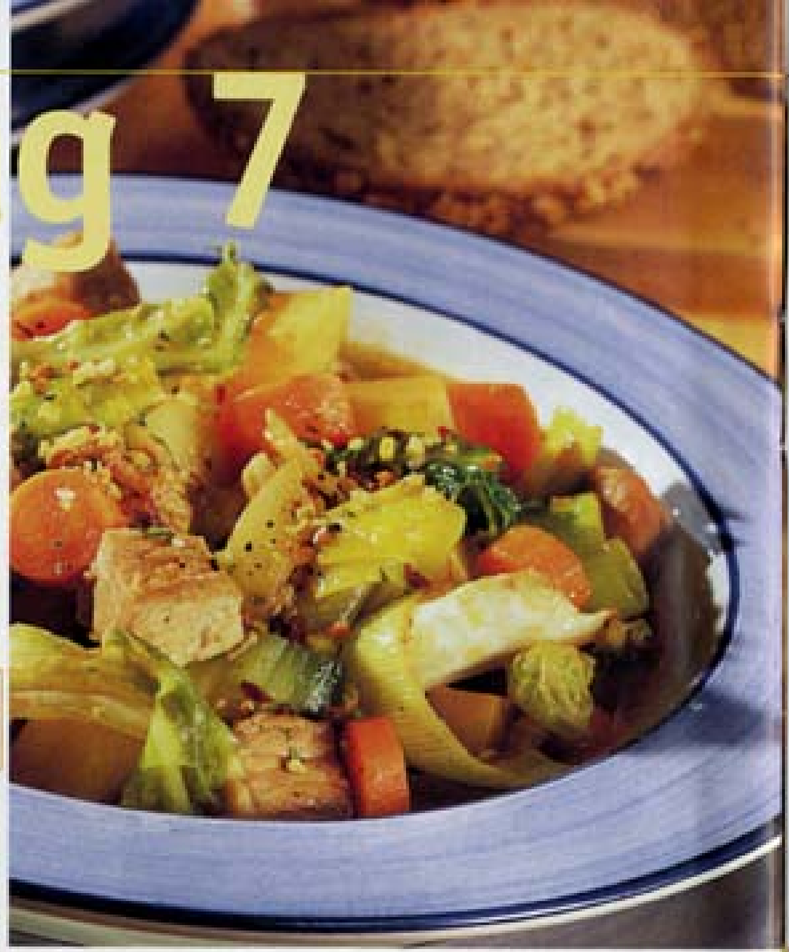
Tiefkühlkost

Die kalten Päckchen sind eine empfehlenswerte Alternative zu frischen Lebensmitteln. Markenhersteller garantieren eine erntefrische Verarbeitung von Gemüse und eine fangfrische Verpackung von Fisch. Besonders Kräuter und Fisch sind tiefgefroren einfach in der Zubereitung. Außerdem kann der Vitamingehalt bei Tiefkühlgemüse besser sein als bei überlagerter Frischware.

Konserven

Mit dem Öffnen einer Dose können Sie viel Zeit sparen, besonders bei Gemüsesorten, wie Mais, Erbsen oder Bohnen, ist die Dosenöffnung eine schnelle, gesunde Alternative. Die Vorteile sind vielfältig. Durch die lange Haltbarkeit von Konserven kann man immer einen gewissen Vorrat zu Hause lagern. Der Vitaminverlust entspricht etwa dem von Selbstgekochtem.

Tag 7



Frühstück

Edler Lachs-Toast

2 Toasts mit	2
2 TL Mayonnaise, 20% Fett, bestreichen.	0,5
Mit 75 g geräuchertem Lachs, einigen	2,5
Blättern Rucola oder Blattsalat und	0
halbierten Cocktailtomaten belegen.	0
Dazu 1 Mandarine **oder** 1 Kiwi.	0
	5

Leichte Mahlzeit

Italienisches Gemüsebrot

1 Frühlingszwiebel, 3 Tomaten und	0
1 Knoblauchzehe würfeln. Mit	0
2 TL Olivenöl, 2 TL Balsamicoessig,	2
Salz und Chilipulver vermengen.	0
3 Scheiben Ciabatta-Brot toasten, mit dem Gemüse belegen und	3
mit 2 EL Parmesan bestreuen.	1
Dazu 1 Orange **oder** 1 Birne.	0
	6

Snack

Buttermilch-Waffeln

Für 11 Stück

250 g Buttermilch , Süßstoff nach	1,5
Belieben, 2 Päckchen Vanillezucker,	1
3 Eigelb, ½ Päckchen Backpulver,	4,5
270 g Mehl, 1 geraspelter Apfel,	13,5
4 Eiweiß.	2
Zutaten nach und nach vermixen. Eiweiß steif schlagen und zum Schluss unterheben. Waffeln im beschichteten Waffeleisen fettfrei ausbacken.	
Pro Stück:	2

Hauptmahlzeit

Herbst-Topf

150 g mageres Schweinefleisch und	3
1 Zwiebel würfeln. In	0
2 TL Pflanzenöl anbraten. Mit Salz	2
und Pfeffer **oder** Kartoffel-Würzer, z.B. von Fuchs, bestreuen.	0
100 g Wirsing, 1 Karotte, 2 Stangen	0
Lauch und 2 Kartoffeln gewürfelt	2
zugeben. 150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant) angießen und ca. 35 Minuten garen. Auf Wunsch mit frischen	0
Kräutern **oder** Gemüse-Toppers, z.B. von Fuchs, bestreuen.	0
	7

Im Supermarkt

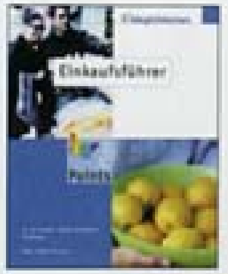
Stellen Sie auch häufig an der Kasse des Supermarktes fest, dass Sie viel mehr im Wagen liegen haben, als Sie ursprünglich kaufen wollten? Um solche Fehlkäufe in Zukunft zu verhindern, haben wir hier einige Tipps für Sie zusammengestellt.

- Machen Sie eine Einkaufsliste und halten Sie sich daran. Denn was erst einmal gekauft ist, wird auch gegessen.
- Nehmen Sie nur soviel Geld mit, wie Sie benötigen. Eine begrenzte Geldmenge verhindert das „Ausufern“ Ihrer Einkäufe.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen, sonst machen Sie sich das Leben unnötig schwer. Wenn man Hunger hat, sieht alles noch appetitlicher aus.

- Gehen Sie mit jemandem einkaufen, der ebenfalls auf sein Gewicht achten muss. Das hilft, Versuchungen leichter zu widerstehen.

Der Weight Watchers Points Calculator ist eine wertvolle Hilfe beim Einkaufen: Per Knopfdruck errechnet er die Points der verschiedensten Lebensmittel in Sekundenschnelle.

Der Einkaufsführer liefert Ihnen im Taschenformat eine Übersicht über die Points-Anzahl von Tausenden von Lebensmitteln, Fertiggerichten und Getränken.



WeightWatchers

Was erwartet Sie in der nächsten Woche?

Heike – fit und erfolgreich: eine Erfolgsgeschichte
Einfache Übungen für jeden Tag
Abwiegen – nicht notwendig!
Alles zum Thema Restaurantbesuch
Vorsicht! Heiß & fettig (Fast Food)
◆ Kilo Kick: Einladung? Kein Problem!
Schnelle Hilfe für den Notfall
Wo finde ich Informationen zu...?
Rezeptverzeichnis
7 Tage mit leckeren Mahlzeitenvorschlägen

©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc., Alle Rechte vorbehalten. WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und werden unter Lizenz genutzt.

330201(352)23

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211.9686-0
Fax 0211.9686-240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022.9940450
Fax 022.9940460
www.weightwatchers.ch